

числе синтетические материалы. Места возможных обрушений строительных конструкций – может возникнуть угроза обрушения из-за деформации несущих конструкций. Возможные зоны задымления и прогнозируемая концентрация продуктов горения – вследствие возможной опасной концентрации продуктов горения, тушение пожара необходимо осуществлять только с применением СИЗОД. Вследствие воздействия повышенных температур и тепловых потоков при проведении работ по тушению пожара, необходимо обеспечить личный состав боевой одеждой по уровню защиты не ниже БОП 1.

Учитывая пожарную нагрузку, а также наличие веществ и материалов, возникновение возможного пожара в торговом зале ТК «Лента-98» на первом этаже рекомендуется тушить способом охлаждения путем подачи компактных и распыленных водяных струй.

Список использованных источников:

1. СНиП 21-01-97. Пожарная безопасность зданий и сооружений // Нормативно-правовые документы по пожарной безопасности – Главное управление МЧС России по Кемеровской области: сайт. – URL: <https://47.mchs.gov.ru/deyatelnost/stranicy-s-glavnoy/zakonodatelstvo/normativno-pravovye-dokumenty-po-pozharnoy-bezopasnosti/snip-21-01-97-pozharnaya-bezopasnost-zdaniy-i-sooruzheniy> (дата обращения: 28.12.2024). – Текст: электронный.
2. Определение класса конструктивной пожарной опасности здания // Полезная информация – Главное управление МЧС России по Кемеровской области. – URL: <https://65.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/staticheskie-stranicy/poleznaya-informaciya/opredelenie-klassa-konstruktivnoy-pozharnoy-opasnosti-zdaniya> (дата обращения: 28.12.2024). – Текст: электронный.
3. Пучков В.А. Пожарная безопасность учебник / В.А. Пучков, Ш.Ш. Дагиров, А.В. Агафонов; под общ. ред. В.А. Пучкова. – М. : Академия ГПС МЧС России, 2014. – 877с.
4. О пожарной безопасности: Федеральный закон № 69-ФЗ от 21.12.1994: (последняя редакция). – КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5438/ (дата обращения: 28.12.2024). – Текст: электронный.
5. План тушения пожара общества с ограниченной ответственностью «Лента». – Торговый комплекс «Лента-98». – Внутренний документ.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

М.А. Клименко^а, студент гр. 17Г31,

Научный руководитель: Деменкова Л.Г., к.пед.н., ст. преп.

Юргинский технологический институт (филиал)

Национального исследовательского Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: ^аtak91@tpi.ru

Аннотация: автор статьи уделяет основное внимание оценке актуальности проблемы эмоционального выгорания у студентов технических вузов. В статье рассматриваются понятие синдрома выгорания, причины его возникновения, особенности его проявления у студентов вузов. Предложены методы борьбы с синдромом выгорания у студентов. Определена целесообразность приемов саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания у обучающихся.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, стресс, эмоциональное выгорание, студенты.

Abstract: the author of the article focuses on assessing the relevance of the problem of emotional burnout among students of technical universities. The article discusses the concept of burnout syndrome, the causes of its occurrence, and the features of its manifestation in university students. Methods of combating burnout syndrome in students are proposed. The expediency of self-regulation techniques for the prevention of emotional burnout in students has been determined.

Keywords: psychoemotional state, stress, emotional burnout, students.

В период студенчества молодые люди сталкиваются с множеством ограничений, характерных для предшествующего этапа их развития, с изменением учебного процесса, формированием социальных связей, возникновением новых амбиций, связанных с выбором профессии, а также с повышенной учебной нагрузкой. Все эти факторы могут привести к повышенному психологическому напряжению у студентов. Проблемные ситуации,

вызывающие стресс, могут негативно сказаться на эмоциональном благополучии студентов, что в свою очередь может ухудшить их психическое и физическое здоровье, уменьшая ощущение личной защищенности. В этом контексте особую важность приобретает анализ воздействия стрессовых ситуаций на психологическое благополучие студентов [1].

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого является выявить влияние стресса на психоэмоциональное состояние студентов. Задачи исследования:

- подобрать литературные источники по проблемам поведения при стрессе, адаптации студентов и провести их обзор;
- провести анкетирование студентов по выбранным методикам;
- обработать полученные результаты и разработать практические рекомендации для студентов.

Гипотеза исследования: предполагается, что переживание стрессовых ситуаций у студентов оказывает негативное влияние на их состояние. В работе были использованы следующие методики исследования:

1. Методика комплексной оценки проявлений стресса Ю.В. Щербатых [2].
2. Методика диагностики доминирующего состояния Л. В. Куликова [3].
3. Методика САН (Самочувствие – Активность – Настроение) [4].

Исследование, проведенное по методике Ю.В. Щербатых [2], выявило, что среди студентов наблюдается значительное напряжение эмоциональных и физиологических функций, вызванное интенсивным стрессогенным воздействием (рис. 1).



Рис. 1. Соотношение студентов с различной выраженностью стресса

Исследование, проведенное с использованием метода Л.В. Куликова, выявило в целом по группе следующие факторы: умеренный уровень активности, стабильный эмоциональный фон, умеренная стабильность эмоционального баланса, достаточно высокая степень удовлетворенности своей жизнью и её динамикой, стремление к объективности в оценке собственных психологических характеристик и текущего эмоционального состояния [3].

Результаты проведенного исследования представлены на рис. 2.

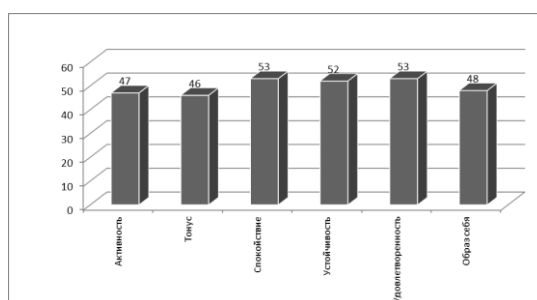


Рис. 2. Среднегрупповые показатели доминирующего настроения в группе студентов

Результаты диагностики по методике САН показали, что студенты оценивают свое самочувствие и активность на среднем уровне, а настроение на низком уровне. В группе больше всего выражена активность, меньше – самочувствие и меньше всего – настроение. То есть, у них достаточно высокая активность, напряженность, нормальное самочувствие и низкий эмоциональный фон (рис.3).

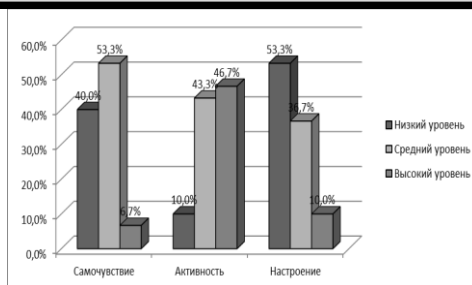


Рис. 3. Соотношение студентов с разным уровнем самочувствия, активности и настроения

По результатам проведённого исследования нами были разработаны следующие рекомендации для студентов. Во-первых, для анализа текущего психоэмоционального состояния следует применить технику «Колесо Баланса» П.Дж. Майера [5] (рис.4).

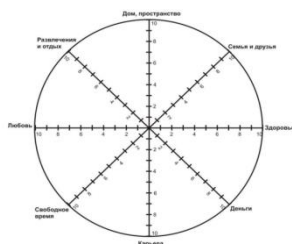


Рис. 4. «Колесо жизненного баланса»

«Колесо баланса» представляет собой визуализацию десяти наиболее важных жизненных сфер. Испытуемый максимально честно численно оценивает в баллах от одного до десяти реализацию той или иной сферы в настоящий момент. При этом на шаблоне образуется замкнутая геометрическая фигура в виде круга или многоугольника. Такой анализ оценить различные аспекты своей жизнедеятельности, выявить проблемы и наметить пути решения. Для профилактики эмоционального выгорания студентов рекомендуем регулярный отдых, баланс «учёба – досуг», физическую активность, полноценный сон, делегирование обязанностей, создание комфортной учебной обстановки и наличие хобби. Всё это поможет снизить стресс и улучшить психоэмоциональное состояние студентов.

Список использованных источников:

1. Мальцева С.М. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов / С.М. Мальцева, Ж.В. Смирнова, И.Ю. Исаева, Е.С. Назаркина // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – № 2 (31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov> (дата обращения: 06.03.03.2025).
2. Пятибратова И. В. Профилактика эмоционального выгорания у студентов технических вузов: сборник трудов конференции. / И. В. Пятибратова, С. А. Федоров // Актуальные вопросы саморазвития личности: психолого-педагогический аспект: сборник материалов Всеросс. науч.-практ. конф. с международным участием. – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 203–208. – ISBN 978-5-907561-30-4.
3. Herbert J. Freudenberger. Staff burn-out / J. Herbert // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165. – ISSN 0022-4537.
4. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания / А.Г. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
6. Норман М. Work Life Balance: что такое баланс работы и жизни и как его достичь / М. Норман // PRO ВРЕМЯ. – URL: <https://singularity-app.ru/blog/work-life-balance/> (дата обращения: 20.02.2025).

ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

А.С. Костина^а, студент гр. 17Г31,
Научный руководитель: Деменкова Л.Г., к.пед.н., ст. преп.